fitcrew

IWM トレッドミル

＃PR510L-IWM

組立てマニュアル

◎ 本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎ ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎ この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎ ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎ 本機は家庭用です。

安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。また、注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』『注意』の２つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。

警 告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

1) 無理をせず軽いスピードから始めて下さい。急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
2) **使用の如何に関わらず、本機及び本機周辺で絶対に遊ばないでください。また、使用中は絶対にお子様を近づけないで下さい。**
3) **運動終了後は必ず安全ピンを抜き、お子様の手の届かないところに必ず保管して下さい。**
4) **お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。**
5) お年寄り・体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方
（心臓病〔ペースメーカ装着者等〕・血圧異常・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・貧血気味）
6) 分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店等までお申しつけ下さい。
7) 各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
8) 乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
9) **使用者以外の人間（特にお子様）が製品及び使用者に一切触れないで下さい。運動を妨げ、安全性を損ない想定範囲外の重大事故に発展する場合がありますので、絶対にお止め下さい。**
10) 同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
11) 折りたたみ時、本機への接触や大きな震動は本機が転倒する危険がある為十分ご注意下さい。
12) 飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。
13) **本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れの無い紐等の無い服装でご使用下さい。**
（解けた運動靴の紐、トレーニングウエアの紐、イヤフォン等有線物、ネクタイ・マフラー・タオル等々、ズボンの裾等々、巻き込まれる恐れのある全ての物）

注 意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的障害のみの発生が想定される内容を示しています。

① トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
② 食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後２時間位あけてトレーニングをして下さい。
③ 運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
④ 本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。
⑤ 異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります、特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
⑥ 体重が 100Kg 以上の方はご使用なさらないようにして下さい。
⑦ サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く
⑧ 使用しない場合には、電源コードを抜く等作動しない状況にして頂き、特にお子様が触らない様注意して下さい。

トレッドミルを安全にお使い頂くために

注 意　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

- ご使用前にはハンドル・手すり・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 走行ベルトには、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- ベルトに局部的に亀裂が発生すると全体に広がり、使用中に破損等が生じ危険な為必ず確認してからご使用ください。ベルトは消耗品のため３ヶ月以上ご使用のものは有償となります。
- ベルトが偏ったときはコンピュータ操作マニュアル内ベルトの調節方法（14 ページ）を参考に調節を行って下さい。

電気を使用するに当たって

警 告　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。**

① 使用電源については、次の事項を必ず守って下さい。
- 電源は定格 15A 以上のコンセントを単独で使用して下さい。他の器具と共用すると器具の加熱により火災の原因となります。
- 交流 100V 以外で使用しないでください。火災、感電の原因となります。

② 電源コードの取扱いについては、次のことを必ず注意してください。間違った取扱いをされると感電の原因になります。
- 電源コードやプラグが傷んでいたりする時。
- コンセントの差し込みが緩い時。
- 電源コードの上に重いものを乗せた時。
- 電源コードを曲げたり、束ねたりした状態でご使用になった時。
- 濡れた手や体でプラグ・電源コード等に触れた時。
- 長期間ご使用にならない時。

（安全のため必ず電源コードをコンセントから抜いてください。）

●電源コードがコンセントに差したままでアース配線がなされてなく雷が鳴りはじめた時。
（電源コードをコンセントから抜いて下さい。）

●<u>中継線（延長コード）を御使用の時。</u>
<u>（延長コードで中継することにより低電圧状態を引き起こし誤作動の原因となりますので、コンセントに直接電源コードを接続して下さい。）</u>

③ モーター保護のため６０分以上の連続使用はお止め下さい。

④ 万一、異常な音、臭い、煙が出たときには、電源を切り、電源コードを抜いて販売店もしくは当社までご連絡下さい。（最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。）

設置場所には十分注意してください

注 意　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

●使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
●本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
●廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てや移動やご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。

本商品は改良のため、仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。

付属部品・工具図一覧①

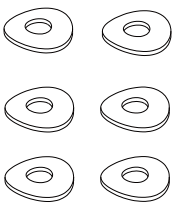
※図は全て縮図です。

番号	名称	サイズ/向き	数量
223	支柱キャップ	縮図	2
806	メーターフレーム/ハンドルバー固定ボルト	M8x42x10mm	8
808	湾曲ワッシャー	Φ8	6
810	メインフレーム固定ボルト	M8x18x18mm	2
824	メインフレーム固定ボルト	M8x52x17mm	2
826	ワッシャー	Φ8X17X1.5	2
844	支柱カバー/ハンドルバーカバー固定ビス	M4x15mm	6
845	ハンドルバーカバー固定ビス	M4x12mm	2
A	六角レンチ	縮図	1
B	プラスドライバー	縮図	1

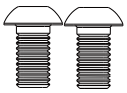
844
4X15MM
6X

845
4X12MM
2X

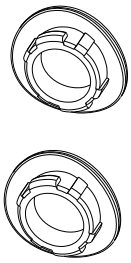
808
8MM
6X



810
M8X18X18
2X

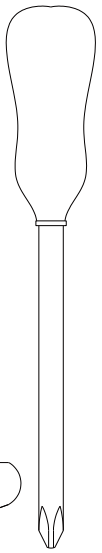


223
2X

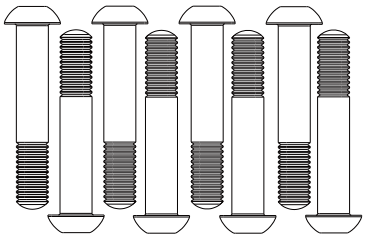


A
5mm
1X

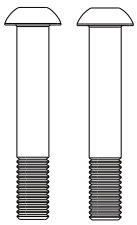
B
1X



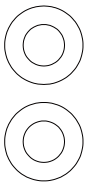
806
M8X42X10
8X

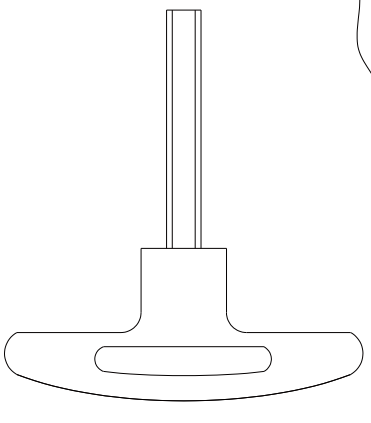


824
M8X52X17
2X



826
8X17X1.5
2X





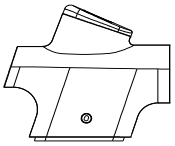
付属部品・工具図一覧②

※図は全て縮図です。

番号	名称	サイズ/向き	数量
108	安全ピン	縮図	1
204	ハンドルバーカバー	左外	1
205	ハンドルバーカバー	左内	1
208	ハンドルバー	縮図	2
213	支柱固定カバー	縮図	2
214	ハンドルバーカバー	右内	1
215	ハンドルバーカバー	左外	1
903	IWM 専用体重計	縮図	1
905	音源接続コード	縮図	1
C	電源コード	一部省略縮図	1
D	床保護マット	縮図	4
E	ボトルホルダー	縮図	1

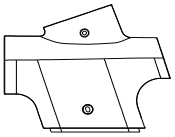
204

1X



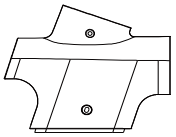
205

1X



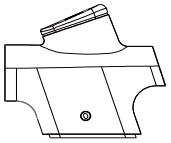
214

1X



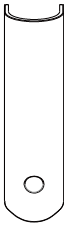
215

1X



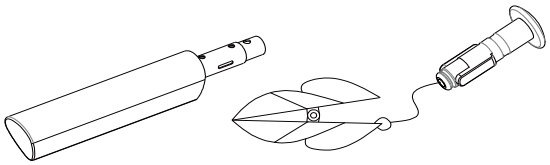
213

2X



208

2X

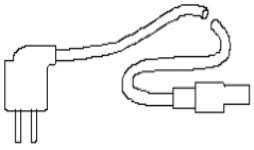


108

1X

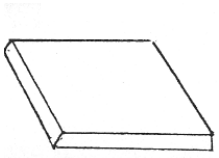
C

1X



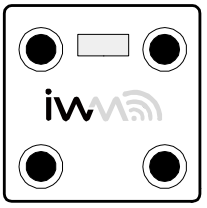
D

4 X



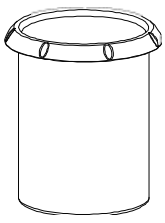
903

1X



E

1 X



905

1X

組み立て説明

組み立てを始める前のご注意

※　本機を組み立てる前に、絶対電源コードを接続しないで下さい。

※　作業をする前には、部品が全部揃っているかを確認して下さい。

※　開梱及び組み立て時は、必ず２人以上で行って下さい。

※　必要な道具を先に準備し、広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。

組み立て方法

１　本体を箱から２人以上で取り出し、作業し易い広い場所に置いて下さい。

２　ビニール袋を引き抜き、左右のフレームを止めている結束バンドを切ってください。

※　警告　※

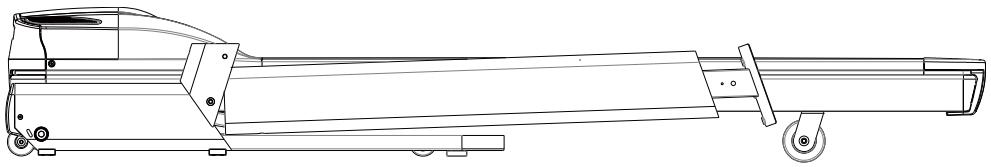
左右ハンドル部の土台に固定している結束バンドを外す際は、必ず走行面を上にし、本体が床面と水平になるよう設置した上で行って下さい。（図Ａ−１参照）

３　左右のメインフレーム部を下図矢印の方向へ引き起こして下さい。（図Ｂ参照）

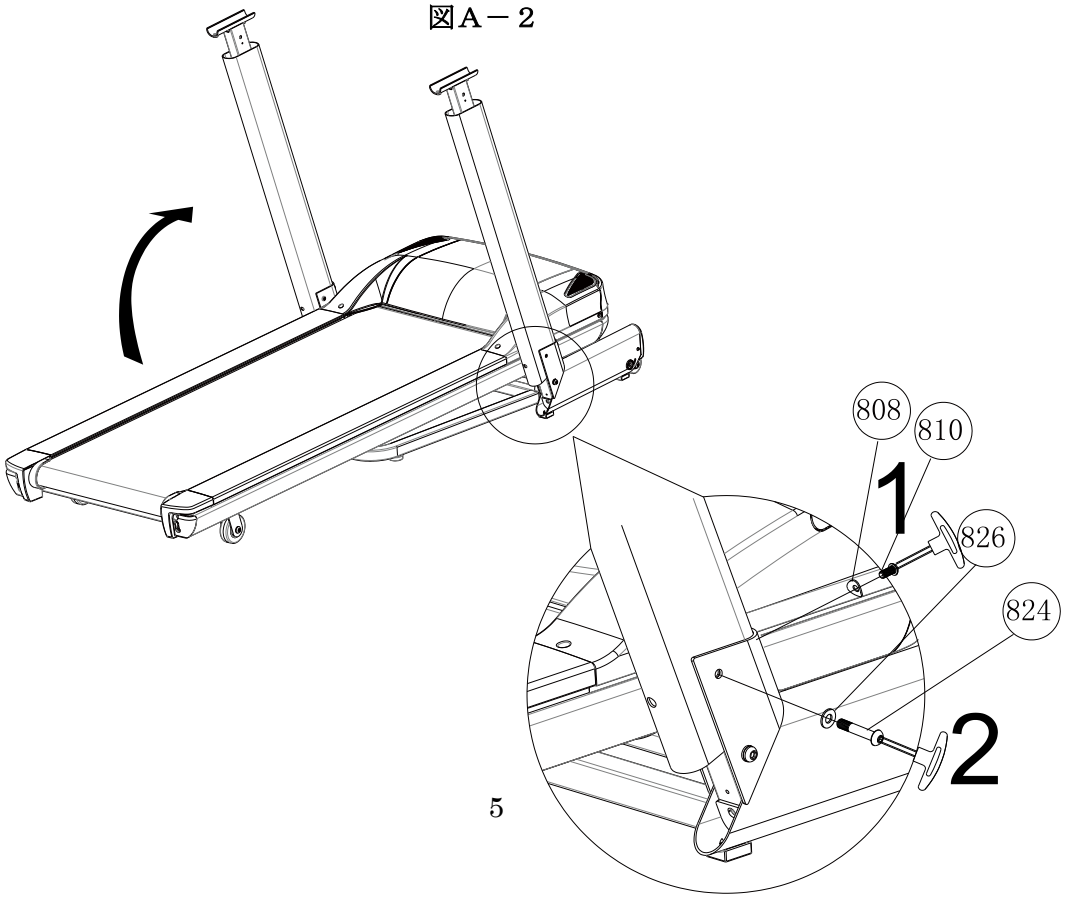
４　湾曲ワッシャー（808）を通し入れたフレーム固定ボルト（810）をメインフレーム固定穴に合わせ、六角レンチ（A）にて固定して下さい。（図Ａ－２参照）

５　ワッシャー（826）を通し入れたフレーム固定ボルト（824）をメインフレーム固定穴に合わせ、六角レンチ（A）にて固定して下さい。（図Ａ－２参照）

図Ａ－１



図Ａ－２

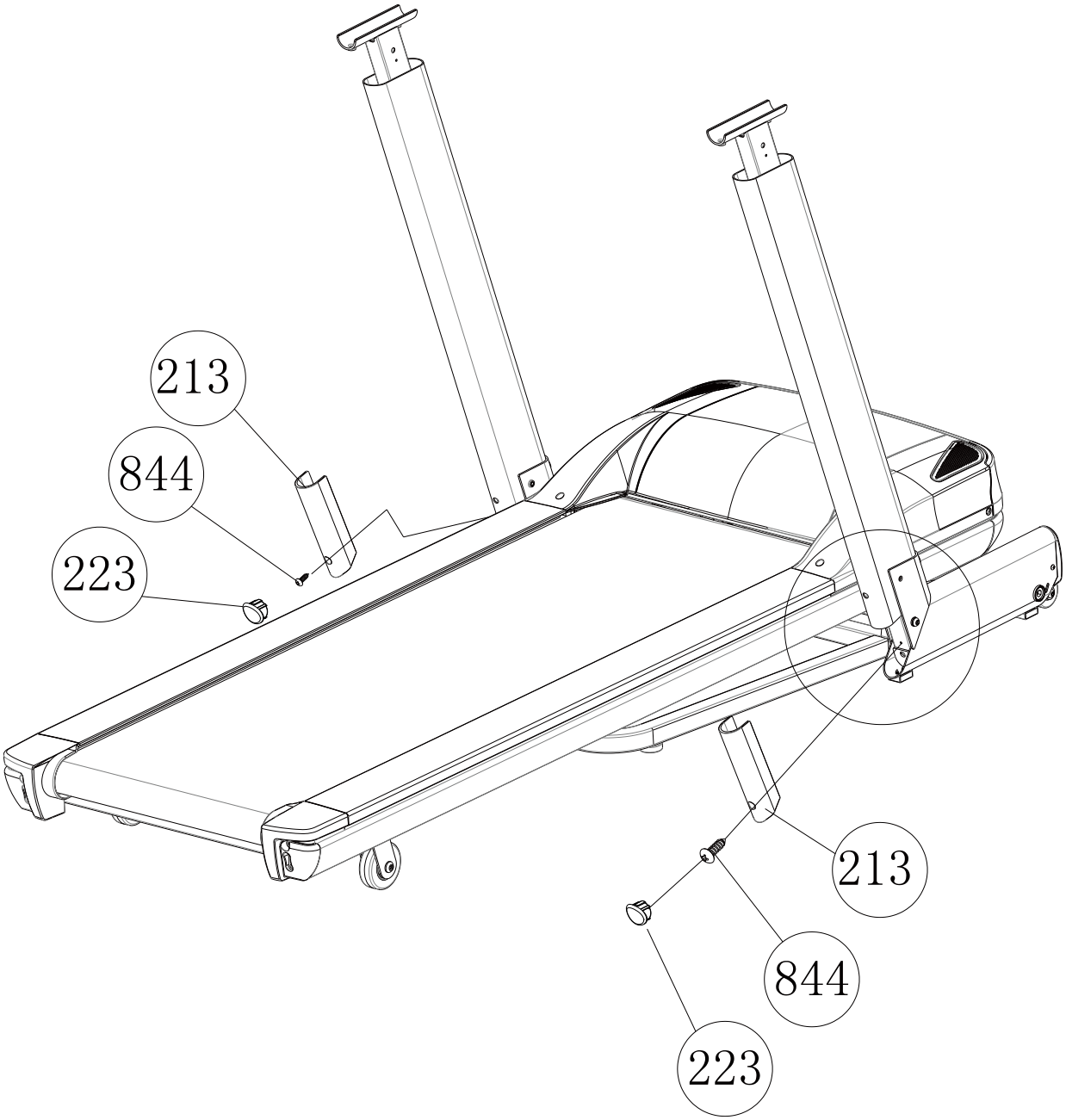


1　5ページで固定したフレーム部に支柱固定カバー（213）をはめ込み、プラスドライバー（B）にて支柱カバー/ハンドルカバー固定ビス（844）を固定して下さい。（図 B 参照）

2　支柱カバー/ハンドルカバー固定ビス（844）を通した穴に、支柱キャップ（223）をはめ込んで下さい。（図 B 参照）

図 B

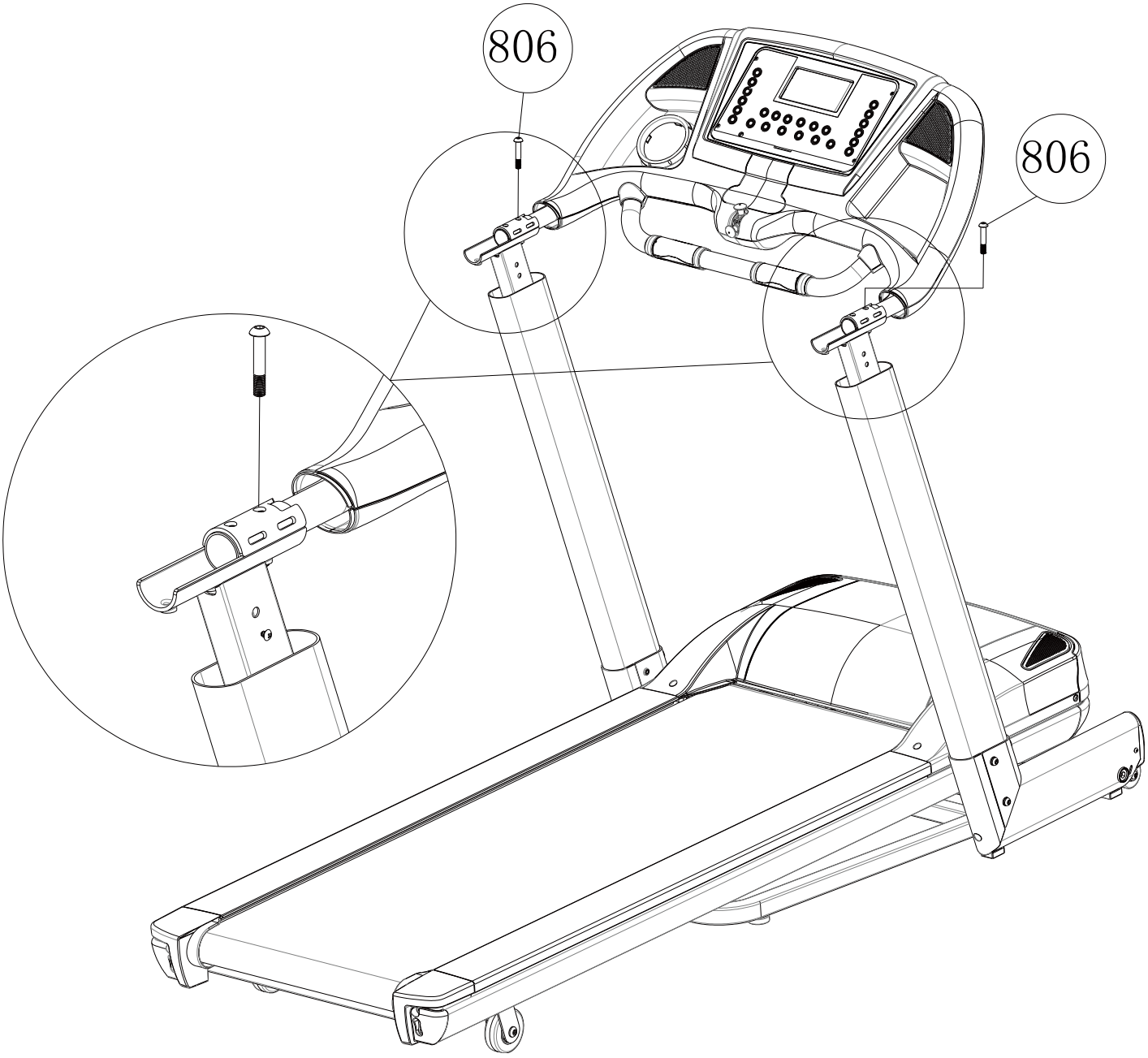
844	X2	
213	X2	
223	X2	



1　メーター部を６ページで固定した支柱上部の固定穴に合わせ、メーターフレーム/ハンドルバー固定ボルト（806）を六角レンチ（A）を使用し、左右とも固定して下さい。（図D－2 参照）

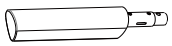
図 C

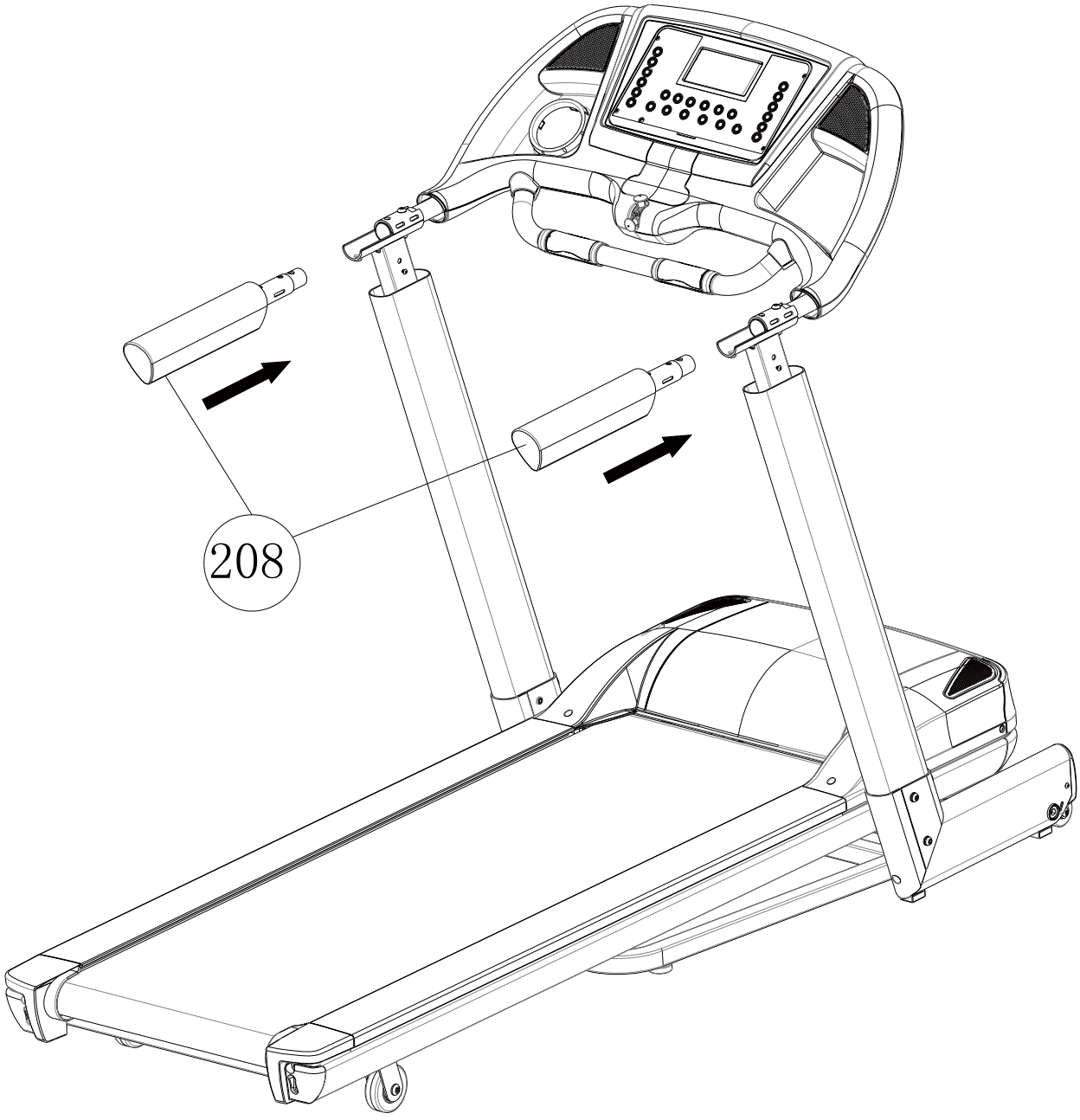
806	X 2	



1　左右のハンドルバー（208）を下図矢印方向へ差し込んで下さい。（図 C 参照）

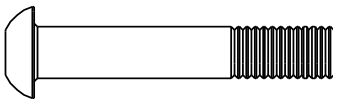
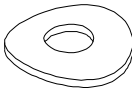
図C

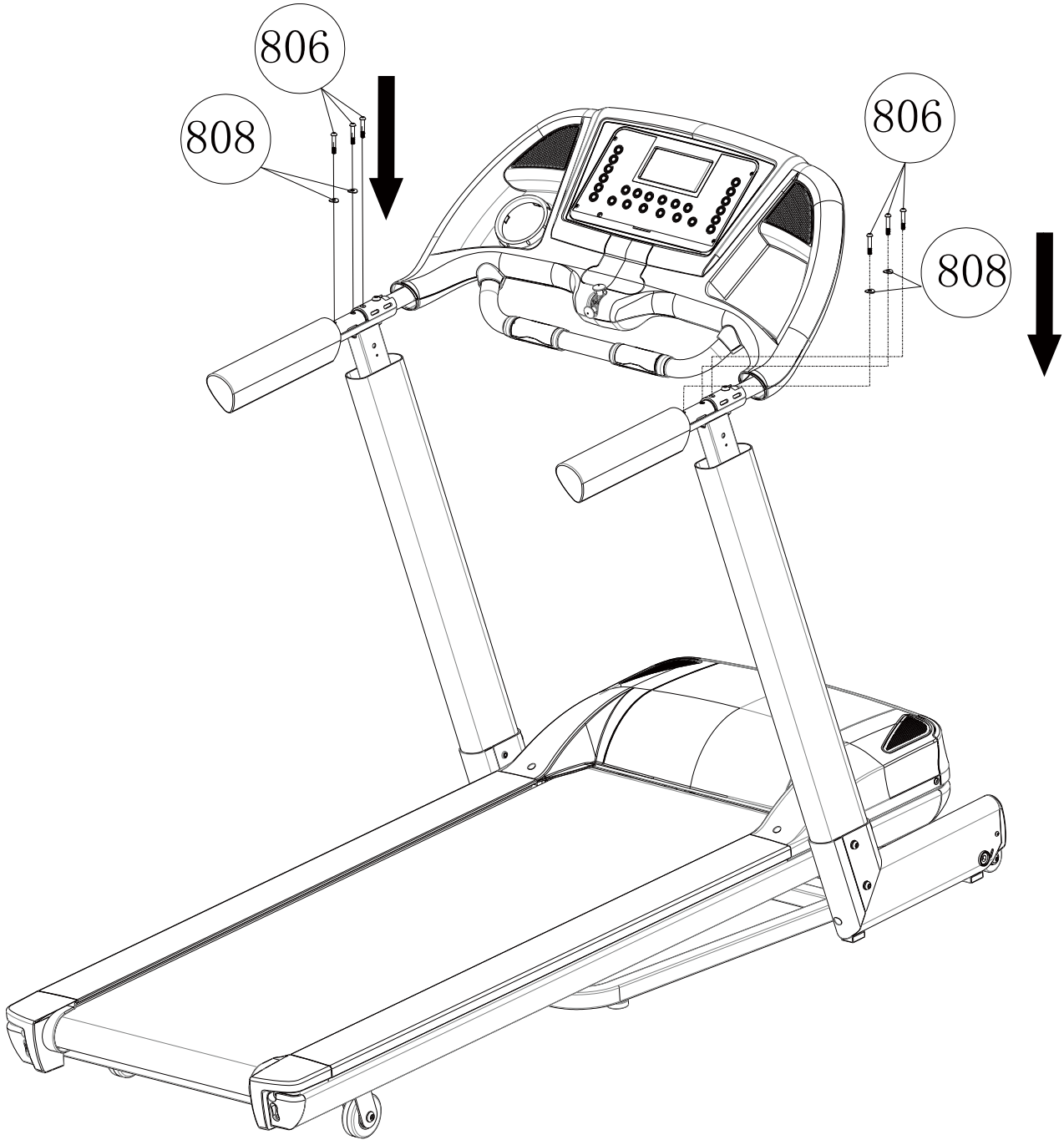
208	X2	



1　湾曲ワッシャー（808）を通し入れたメーターフレーム/ハンドルバー固定ボルト（806）をハンドルバーの固定穴に合わせ、六角レンチ（A）を使用し、左右とも固定して下さい。（図D参照）

図D

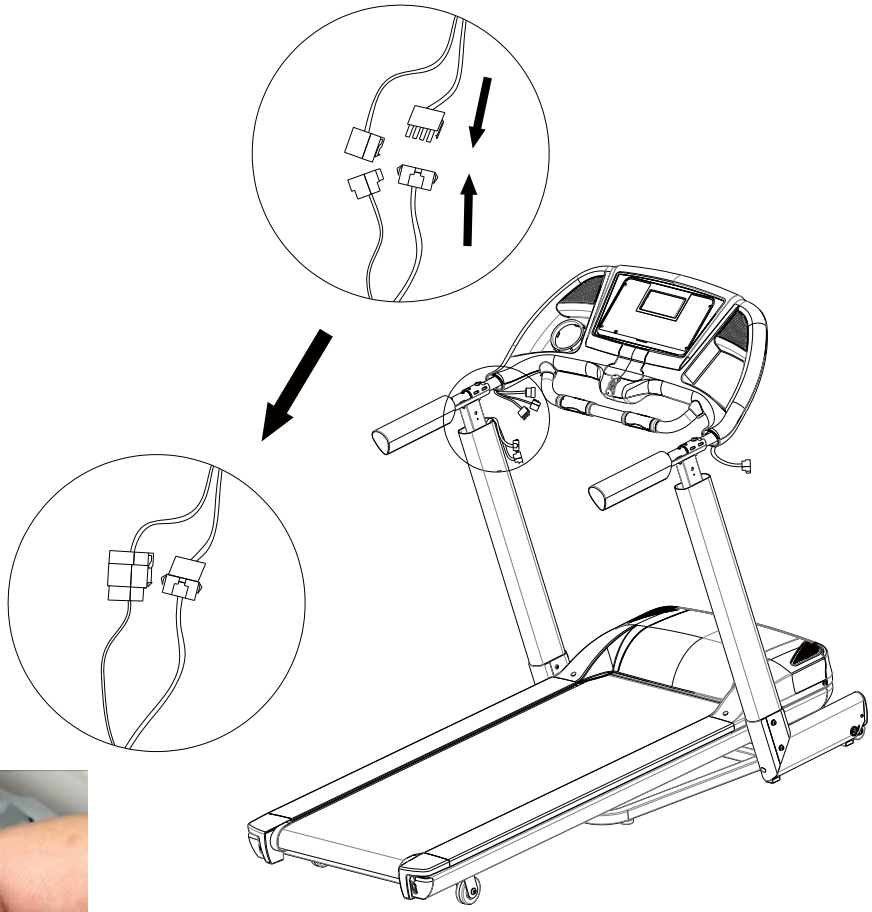
806	X6	
808	X4	

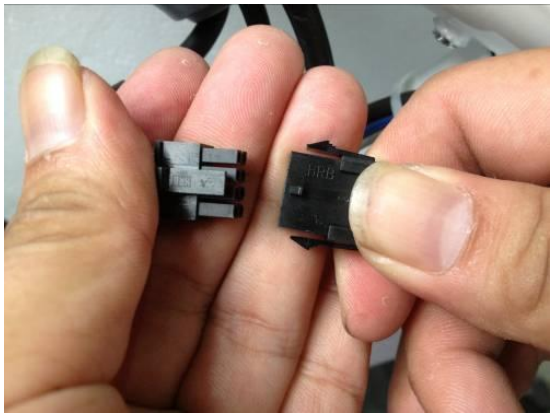


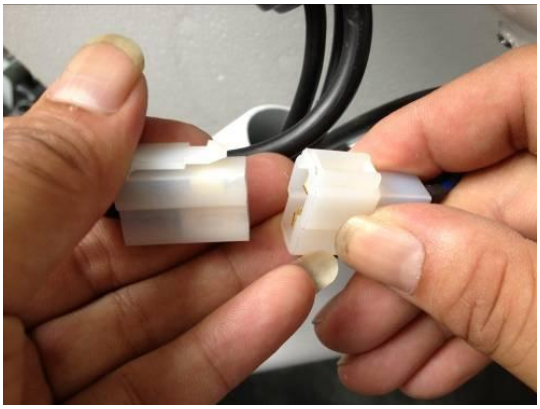
1　双方の支柱左側より伸びている２種類の接続コードをそれぞれ繋げて下さい。

※　コードの接続が不十分の場合通電出来ませんので、確実に接続して下さい。

図 E







1　左右双方より伸びているモーションコントロールセンサーコード（５ピン）を左右繋いで下さい。
余った配線は支柱の中に入れて込んで下さい。（図Ｆ・１参照）

※　コードの接続が不十分の場合通電出来ませんので、確実に接続して下さい。

２　左ハンドルバーカバー(204・205)、右ハンドルバーカバー(214・215)をそれぞれ支柱部に組み合わせてください。（図Ｆ・２参照）

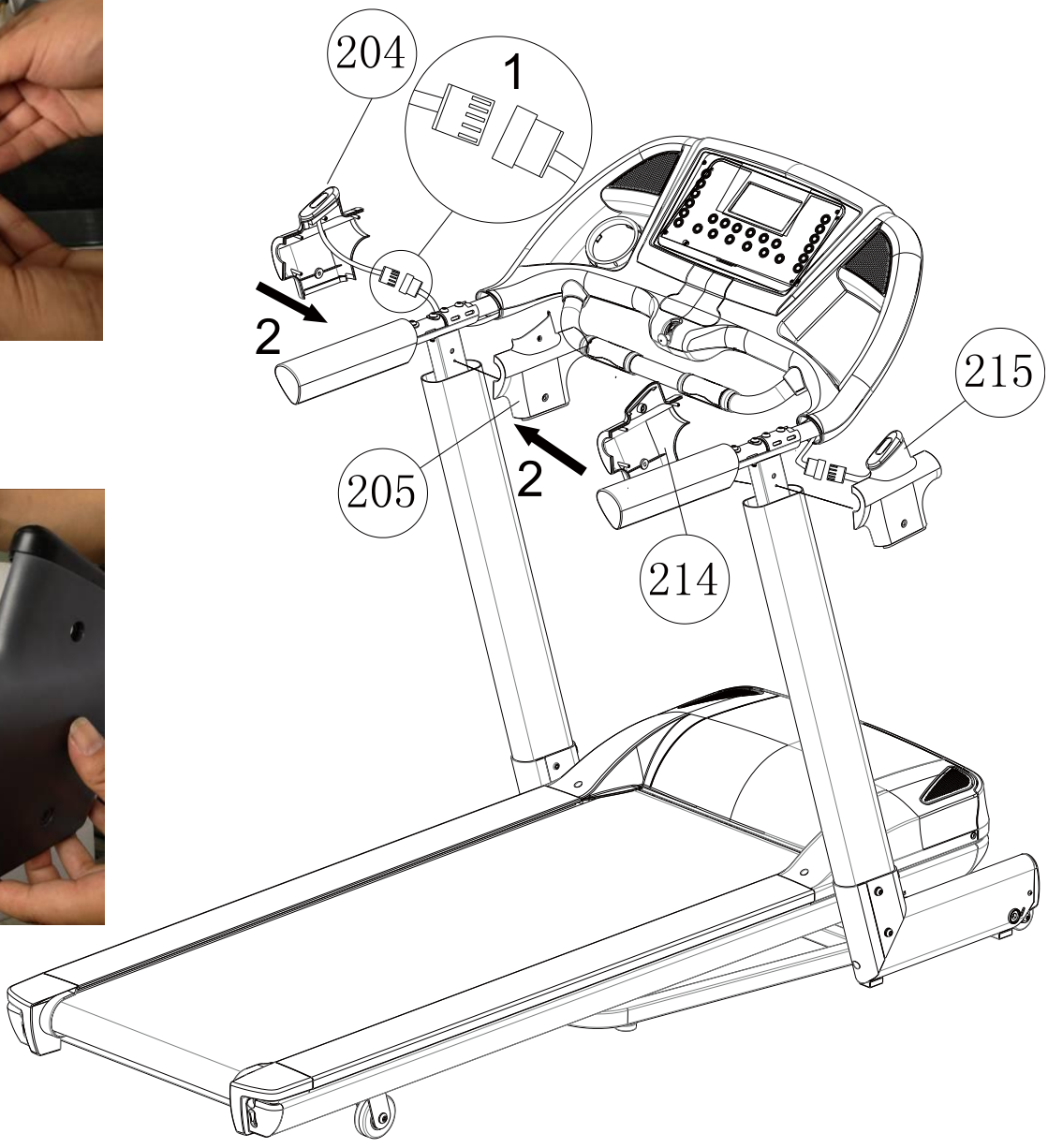
※　ハンドルカバーを組み合わせる際、コードを挟まないよう十分ご注意下さい。

図Ｆ

204	X1	
205	X1	
214	X1	
215	X1	

1

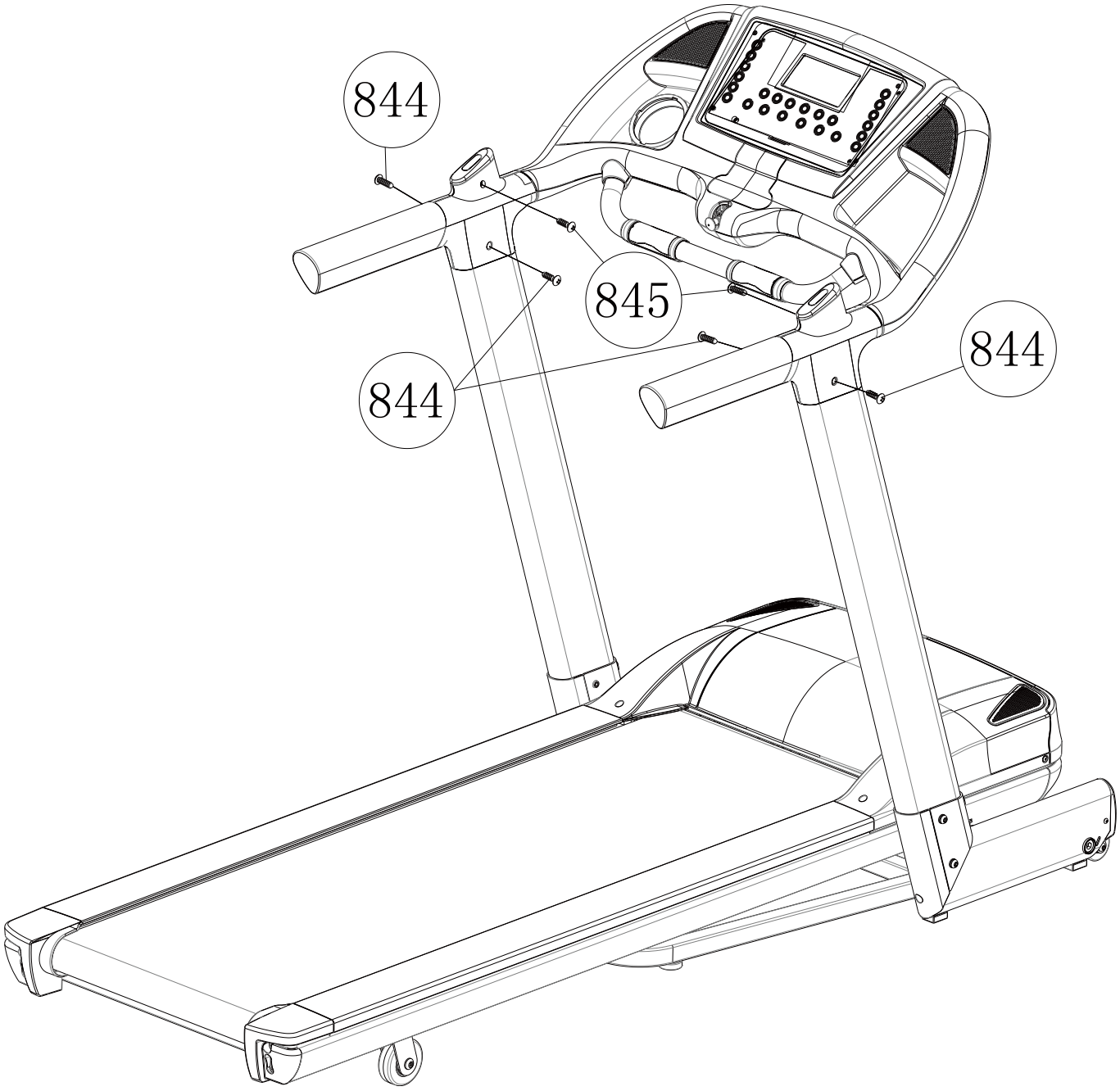
2



1　ハンドルバーカバー固定ビス（844・845）を固定穴に合わせ、プラスドライバー（B）を使用し、固定して下さい。（図 G 参照）

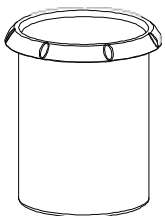
図G

844	X4	
845	X2	



1　ボトルホルダー（E）をメーター部ボトルホルダー差し込み部に、下図矢印方向に差し込んで下さい。（図 H 参照）

図 H

E	X1	

組み立ては以上になります。最後にビス・ボルトに緩みがないか、再度確認して下さい。
本機の起動方法等につきましては、運用マニュアルをご参照下さい。

本機の折りたたみ方法と折りたたみ解除方法

※警告

・本機の折りたたみとその解除を行う際、必ず床面が平坦である・障害物に乗り上げていないことを確認して下さい。本機の水平が保たれていない場合、突然倒れ破損や、怪我を負う恐れがあります。

折りたたみ方法

1　電源コードを本機より抜き、両手でリアフレームを持ち、下図矢印方向へ持ち上げて下さい。（下図１－１参照。）

2　『カチッ！』と音がするところまで起こし、しっかりロックされていることを確認してください。（下図１－２参照。）

図１－１

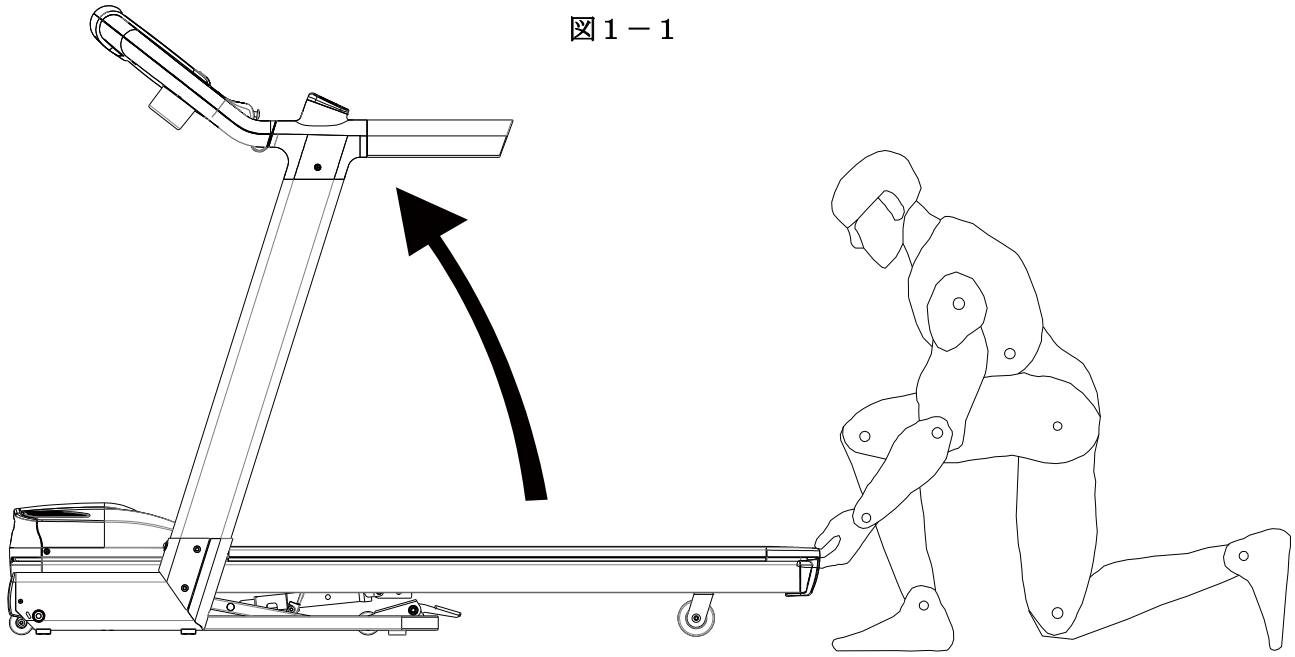
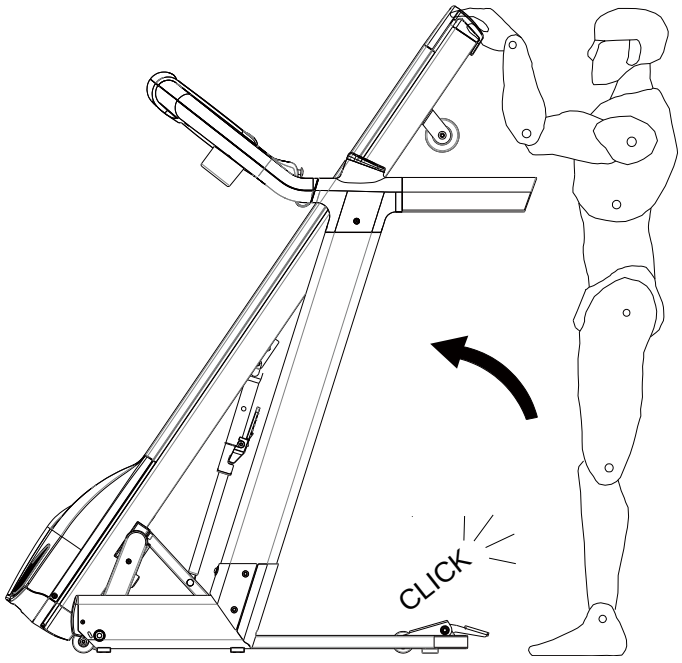


図１－２



折りたたみ解除方法

1　本機正面に立ち、リアフレームを支えながら、シリンダーロック解除ペダルを矢印方向に足で踏んで下さい。（下図２－１・１参照。）

2　両手でリアフレームを支えながら、下までゆっくりと降ろして下さい。（下図２－２参照。）

図２－１

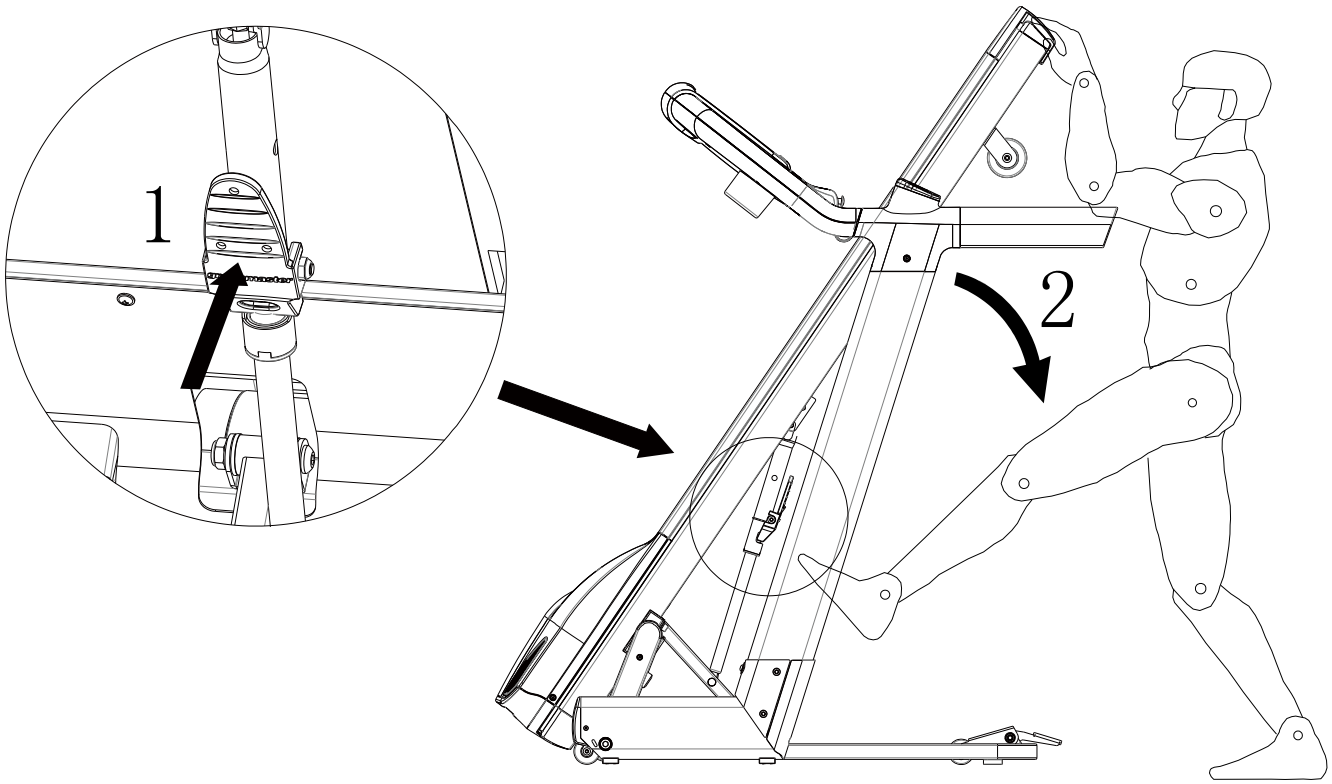
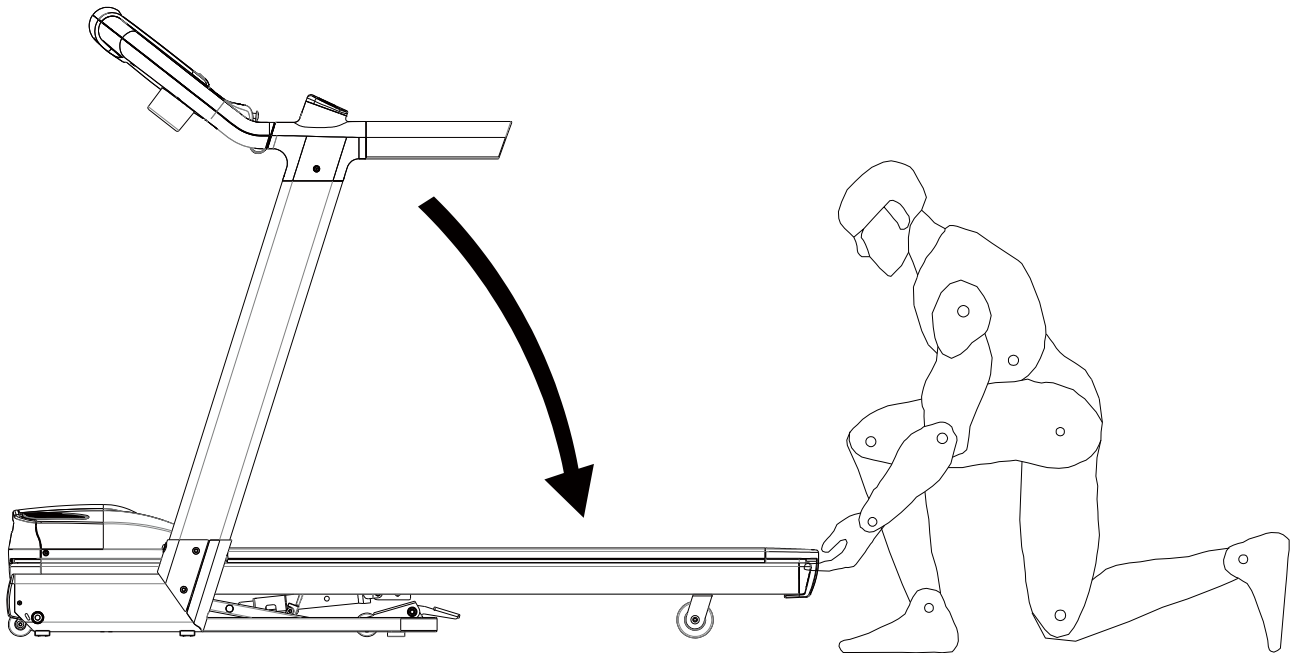


図２－２



本機の移動方法

移動

本機は折りたたんだ状態で、前後のキャスターにて移動することが出来ます。

移動方法

1　本機を安全に折りたたみます。（１４ページ参照。）

2　足で本機を支えながら本機を『カチッ！』と音がするところまで起こし、本体が完全にロックされていることを確認して下さい。（図３－１参照）

3　図の矢印方向に本機を上に押し上げ、格納式移動用キャスターを床面に設置して下さい。（図３－２参照）

4　本機しっかりと支えながら安全に前進させて下さい。（図３－３参照）

※　移動用キャスターにて床面、カーペット等に傷、汚れ等々が付く可能性がありますので、移動の際は十分ご注意下さい。また移動は前方のみ行って下さい。

4　図の矢印方向に本機を上に押し上げ、格納式キャスターロックペダルを踏みキャスターを格納して下さい。（図３－４参照）

5　１５ページを参照にて本機の折り畳みを安全に解除して下さい。

注　本機を移動する際、重量物ですので十分ご注意の上、移動して下さい。

図３－１

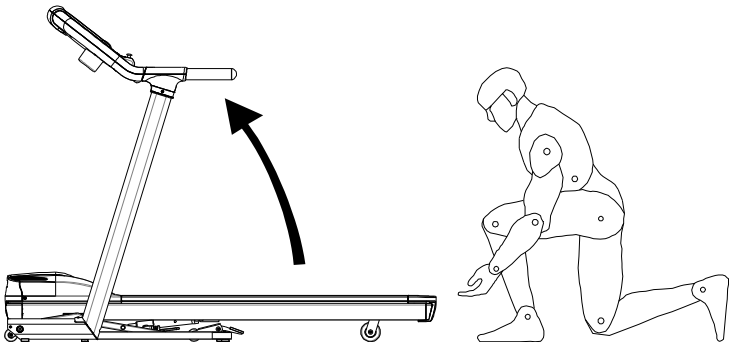


図３－２

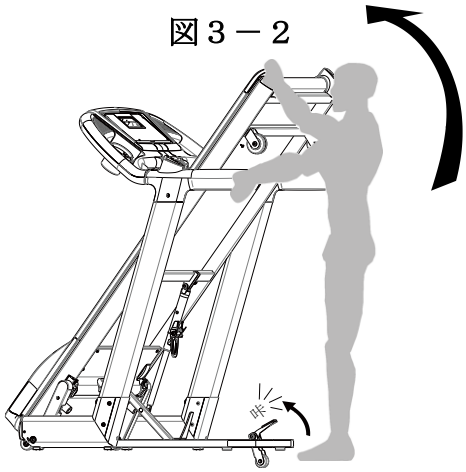


図３－３

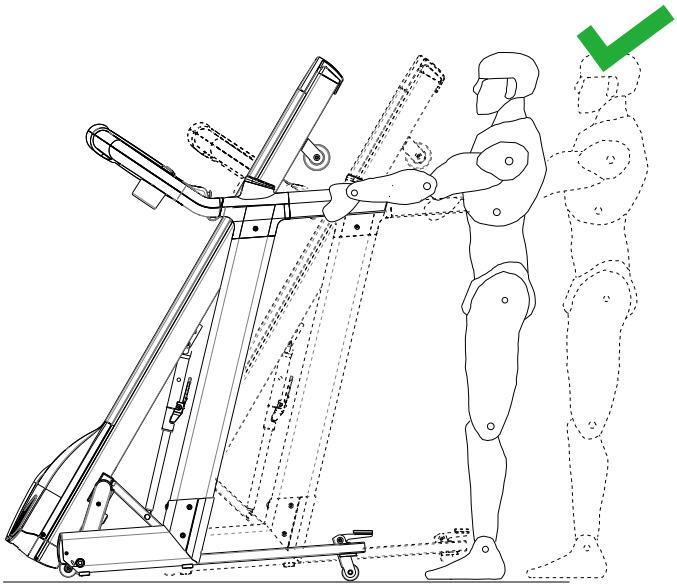
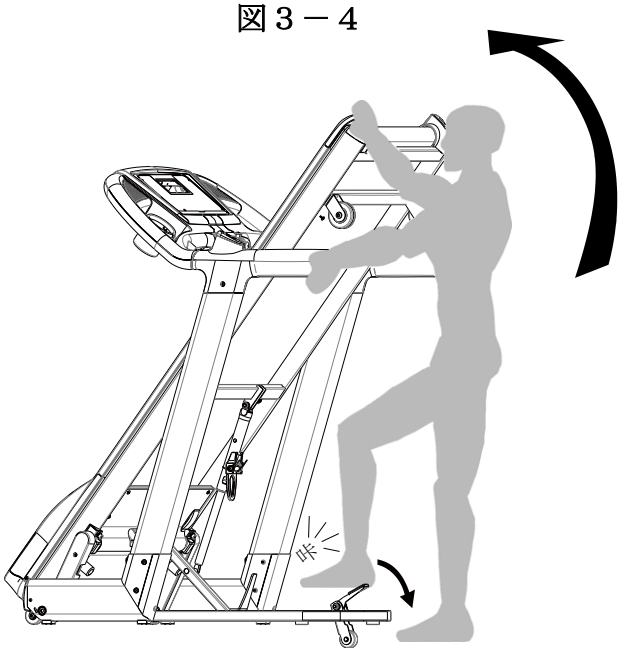


図３－４



仕様

品名... IWM トレッドミル
品番... PR510L-IWM
材質構造... スチールパイプ／ABS 樹脂
メーター... ABS 樹脂
表示方式... 液晶パネル
表示... 時間・距離・カロリー・心拍数・速度・プログラム
心拍検知方式... グリップ式
重量／寸法... 約 86kg　奥行 176×幅 80×高さ 131cm
使用用途... 歩行・走行用
傾斜角度調整... 電動式
駆動形式... 電動式
電源... AC100V　50/60Hz
消費電力... 30～1000W
コードの長さ... 4m
ベルト支持構造... 摩擦式
ベルト幅長さ... 45×140cm
ローラー... 2 本
ベルト... PVC
モーター... 2.5 馬力

トレッドミル

＃PR510L-IWM

コンピュータ運用マニュアル

◎　本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎　ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

起動から終了までの流れ

警　告

電源コードは壁などのコンセントへ直接､接続して下さい｡延長コードを使用されますと、低電圧状態を引き起こし、速度調節の制御が出来なくなる恐れがあります。絶対に使用しないで下さい。

起動方法

1　本機を折りたたんでいる状態なら、安全を確保しつつ折りたたみを解除し、運動できる状態にして下さい。

2　部品・工具図の電源コードを本体にある電源コード差込口に奥までしっかりと差込んで下さい。

※　電源コードをコンセントに差し込む際は､必ず本機の電源スイッチを｢OFF｣の状態にして下さい。

3　電源コードを延長コード等、中継させるものを間に入れずに直接コンセントに差込んで下さい。

4　電源スイッチを入れて下さい。尚、電源が入ると電源スイッチが点灯します。

※　ＯＮ（入）は－側・ＯＦＦ（切）は○側です。

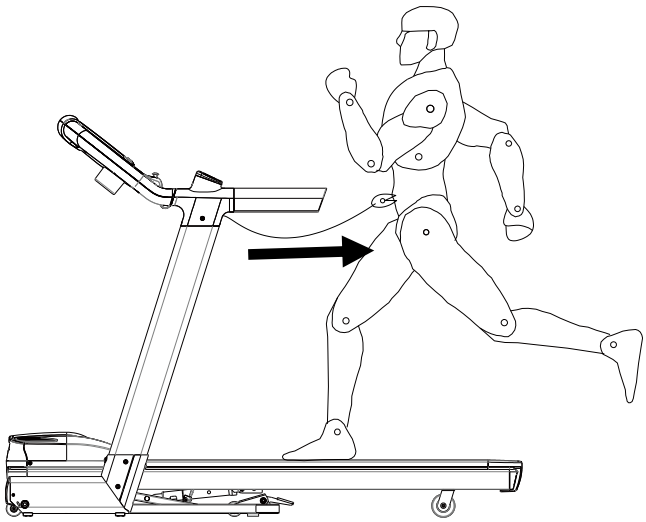
5　手を伸ばしコンピュータパネルのストップ・決定ボタンに届く位置から 10 センチ前の左右サイドレールに立ち、コンピュータ中央下部にある差込口に安全ピンを深く差込み上に押し上げて下さい。

6　安全ピンより伸びている紐の先端にあるクリップをウエストなどの位置で身体に密着する場所につけて下さい。

※　安全ピンは、ウエストの位置につけてください。

※　上着の裾・胸部などの安全ピンクリップが外れ易い場所は絶対にお止め下さい。

スピードについていけない時（後ろに下がった時）に紐が引っ張られ、全ての作動が停止し、ベルトが自動的に止まります。



紐が張る事で全ての作動が停止し、ベルトが自動的に止まります。

7　運動目的に合わせコンピュータの操作方法を参考に設定し、ベルトが始動を始めてからベルトに乗り運動を始めて下さい。

心拍数表示

運動中、ハンドルにあるハンドルセンサーを両手で握ることにより表示画面に心拍数が表示されます。握っても表示されない場合は、手をこすり合わせてから再度握って下さい。

尚、脈拍を目標とした運動方法は、運動中の脈拍のページをご参考下さい。

終了方法

１　目標運動終了もしくは運動を終了する場合、まず安全に左右サイドレール中央部に乗って下さい。
２　ベルトが停止していない場合、ストップボタンを押して下さい。
３　安全ピンを完全に引き抜き、安全に本機より降りてから本機の電源を切り、コンセントから電源コードを抜いて下さい。

※　ＯＮ（入）は－側・ＯＦＦ（切）は〇側です。

ミュージックプレーヤー音源接続

ミュージックプレーヤーを付属の音源接続コードを使用する事でメーター上部スピーカーより音源を再生出来ます。

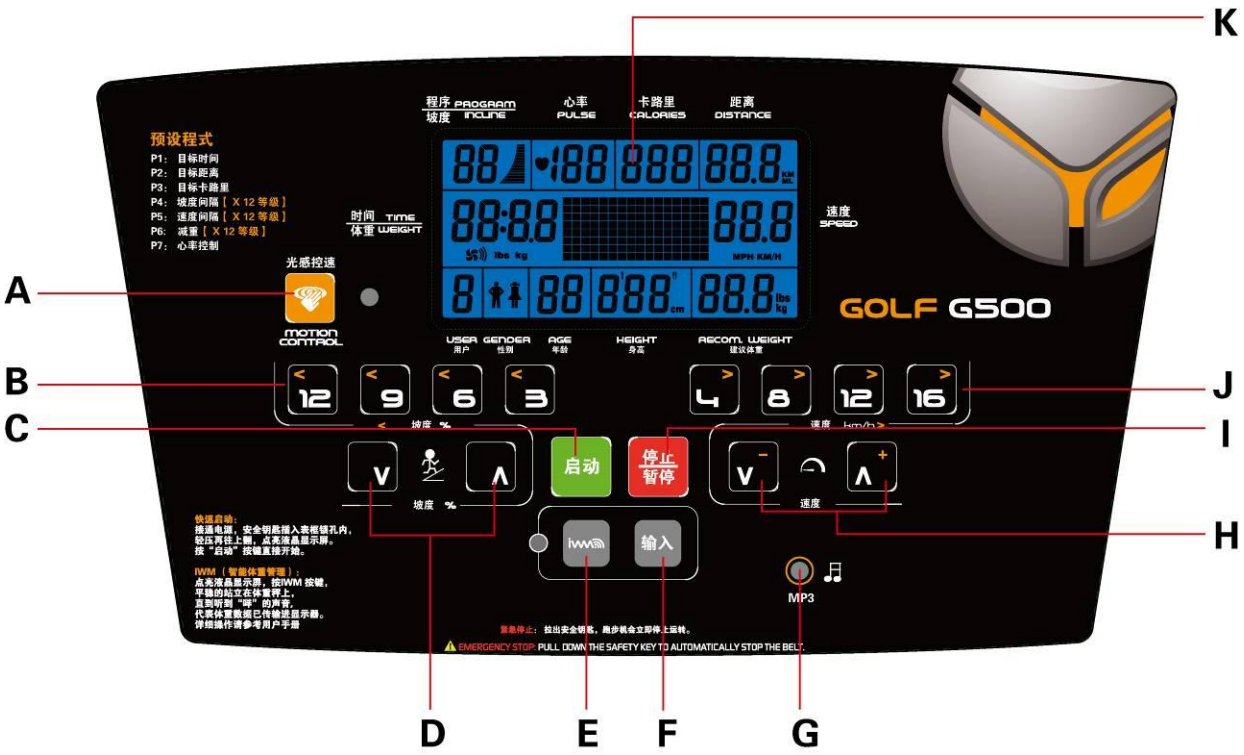
注意

※1　ミュージックプレーヤーの落下には十分にご注意下さい。

ミュージックプレーヤー破損・故障については補償出来かねます。

※２　ラジオの使用は出来ません。

コンピュータパネル内名称



A	モーションコントロール起動ボタン	B	ダイレクト角度調整ボタン
C	スタートボタン	D	角度調整ボタン
E	IWM 起動ボタン	F	決定ボタン
G	音源コード差し込み口	H	速度調整ボタン
I	一時停止/停止ボタン	J	ダイレクト速度調整ボタン

一時停止/停止ボタンの使用について

※　一時停止の場合はＩボタンを１回、完全停止の場合はＩボタンを２回押して下さい。

ダイレクト角度調整ボタン・ダイレクト速度調整ボタンの使用について

※　ダイレクト角度・速度調整ボタンを運動中押すことで、それぞれに記されている数値の速度・角度に変化させる事が出来ます。

※ 画面表示自動消灯機能（オートオフ機能）

本機が一時停止もしくは完全に停止後何も操作がなされない場合、約３分後に表示画面が消灯します。

解除方法：コンピュータパネル内のいずれかのボタンを押すことにより画面が表示されます。

トレーニングプログラム

本機には IWM プログラム・クイックスタートと 8 つのプログラムがあります。

● **Intelligent Weight Management　（IWM プログラム）**

このプログラムはワイヤレス体重計の情報をマシーンに取込み、ユーザー設定する事で、**変速・運動時間自動計算設定プログラム**の作成を行い、運動して頂けます。

1　IWM 起動ボタンを押します。IWM 起動ボタン横のランプが点滅したら、ワイヤレス体重計に乗り、体重を測ります。
　画面に体重データがインプットされると音が鳴り、ランプの点滅がとまります。
2　ユーザーが点滅し、ご使用される方の番号を 1～7 で決め、その番号をアップボタンもしくはダウンボタンを押し表示させ、決定ボタンを押して下さい。
3　性別が点滅しますので、アップボタンもしくはダウンボタンを押し、性別を表示させ、決定ボタンを押して下さい。
※　左側が男性、右側が女性となっております。
4　年齢が点滅しますので、アップボタンもしくはダウンボタンを押し、年齢を表示させ、決定ボタンを押して下さい。
5　身長が点滅しますので、アップボタンもしくはダウンボタンを押し、身長を表示させ、決定ボタンを押して下さい。
6　目標体重が点滅しますが、ここには身長に適した数値が入力されておりますが、アップボタンもしくはダウンボタンを押す事で、目標体重を変更する事が出来ます。
　変更後、もしくは変更する必要がない場合、決定ボタンを押して下さい。
7　スタートボタンを押してください。運動を開始いたします。
8　アップボタンでスピードを上げ、ダウンボタンでスピード下げることが出来ます。
※　スピードは 1.0 ㎞／ｈ～18 ㎞／ｈの間で増減可能です。
　スピードを変化させる事で運動時間を再計算します。
※　運動中速度変更を行った場合は、設定後のスピードで維持されます。
　その際、消費カロリーを基に、距離と時間が自動的に変更され、表示されます。
9　プログラム終了時は自動的に停止いたします。

コンピュータ操作方法

初期設定（ユーザー設定）

本機では 7 名分の個人情報を記憶・設定することが出来ます。

ユーザー設定方法

1　起動方法を参考に本機を起動させて下さい。

2　アップ・ダウンボタン押し、体重（キログラム）を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

3　アップ・ダウンボタンを押し、体重（グラム）を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

4　ご自分の登録番号を決め、アップ・ダウンボタンを押し、ご自分の登録番号を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

5　アップ・ダウンボタンを押し、ご自分の性別を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

※　男性は左側・女性は右側の図柄です。

6　アップ・ダウンボタンを押し、ご自分の身長を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

7　アップ・ダウンボタンを押し、ご自分の年齢を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

8　アップ・ダウンボタンを押し、ご自分の目標体重を表示させ、決定ボタンを押して下さい。

※　入力は毎回変更が可能です。変更したい箇所になりましたらアップ・ダウンボタンを押し調整して下さい。

変更の無い場合はそのまま決定ボタンを押し入力をスキップして下さい。

※ 入力間違いの場合安全ピンを完全に引き抜き再び差し込むことで初期設定を再びやり直せます。

● クイックプログラム

このプログラムは目標とするものを設定せずに運動頂くものです。御購入直後本機に慣れていない時期には本プログラムの御使用をお勧めします。

1　スタートボタンを押して下さい。
2　《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが動き出します。
3　速度調整ボタン・モーションコントロール・ダイレクト速度調整ボタンで速度を上げ下げすることが出来ます。
4　角度調整ボタン・ダイレクト角度調整ボタンを押すことで走行中でも本体の傾斜角度を変化させることが出来ます。
5　本機を一時停止する場合は**一時停止ボタン/停止ボタンを１回**･完全に停止する場合は**一時停止/停止ボタンを２回**押して下さい。

（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

● Ｐ1　目標時間設定プログラム

このプログラムは、目標時間を設定し、運動して頂くものです。設定した時間よりカウントダウンで表示され、終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

1　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ１を表示させ､決定ボタンを押しＰ1が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。
2　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする時間を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。
3　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。
4　速度調整ボタン･モーションコントロールでスピードを上げ下げすることが出来ます。
5　角度調整ボタン・ダイレクト角度調整ボタンを押すことで走行中でも本体の傾斜角度を変化させることが出来ます。
6　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

● Ｐ２　目標距離設定プログラム

このプログラムは、目標距離を設定し、運動して頂くものです。設定した距離よりカウントダウンで表示され、終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ２を表示させ､決定ボタンを押しＰ２が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする距離を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。

３　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

４　速度調整ボタン･モーションコントロールでスピードを上げ下げすることが出来ます。

５　角度調整ボタン・ダイレクト角度調整ボタンを押すことで走行中でも本体の傾斜角度を変化させることが出来ます。

６　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

※　（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

● Ｐ３　目標消費カロリー設定プログラム

このプログラムは、目標消費カロリーを設定し、運動して頂くものです。設定した消費カロリーよりカウントダウンで表示され、終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ３を表示させ､決定ボタンを押しＰ３が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする消費カロリーを表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。

３　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

４　速度調整ボタン･モーションコントロールでスピードを上げ下げすることが出来ます。

５　角度調整ボタン・ダイレクト角度調整ボタンを押すことで走行中でも本体の傾斜角度を変化させることが出来ます。

６　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

※（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

● Ｐ４　１２段階坂道プログラム

このプログラムは運動時間と角度レベルを設定し、設定されている２つの角度が２分ごとに変化し、設定時間が終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

走行中でも本体の傾斜角度を変化させることが出来ますが、本プログラムで設定されている本来の運動効率を損ないますので、設定されている角度での運動をお勧めします。以上のことによりこのプログラムでは角度の増減方法についての記載をしていません。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ４を表示させ、ストップ/決定ボタンを押しＰ４が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする角度レベルを表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。
レベルごとの角度変化は以下の表をご参考下さい。

３　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする時間を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。

４　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

４　速度調整ボタン･モーションコントロールでスピードを上げ下げすることが出来ます。

５　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

※　（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

レベル	最小角度	最大角度
1	0.0	4.0
2	0.0	7.0
3	1.0	5.0
4	1.0	8.0
5	2.0	6.0
6	2.0	9.0
7	3.0	7.0
8	3.0	10.0
9	4.0	8.0
10	4.0	11.0
11	5.0	9.0
12	5.0	12.0

● Ｐ５　１２段階変速プログラム

このプログラムは運動時間とスピードレベルを設定し、設定されている２つのスピードが２分ごとに変化し、設定時間が終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

スピードを変化させることが出来ますが、本プログラムで設定されている本来の運動効率を損ないますので、設定されているスピードでの運動をお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ５を表示させ、ストップ/決定ボタンを押しＰ５が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする速度レベルを表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。
レベルごとの角度変化は以下の表をご参考下さい。

３　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする時間を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。

４　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

４　角度調整ボタン・モーションコントロールで角度を上げ下げすることが出来ます。

５　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

※（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

レベル	最小速度	最大速度
1	1.8	3.0
2	2.0	3.4
3	2.2	3.8
4	2.4	4.2
5	2.6	4.6
6	2.8	5.0
7	3.0	5.4
8	3.2	5.8
9	3.4	6.2
10	3.6	6.6
11	3.8	7.0
12	4.0	7.2

● Ｐ６　１２段階坂道変速プログラム

このプログラムは運動時間とレベルを設定し、設定されている２つのスピードと角度が２分３０秒ごとに変化し、設定時間が終了するとアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

このプログラムでも速度と角度を変化させること出来ますが、本プログラムで設定されている本来の運動効率を損ないますので、設定されているスピードと角度での運動をお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードと角度の増減方法についての記載をしていません。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ６を表示させ、ストップ/決定ボタンを押しＰ６が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする速度・角度レベルを表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。
レベルごとの速度・角度変化は以下の表をご参考下さい。

３　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする時間を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押して下さい。

４　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

※（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

レベル	最小速度	最大速度	最小角度	最大角度
1	1.6	2.8	0	1
2	1.8	3.0	0	2
3	2.0	3.2	1	3
4	2.2	3.4	1	4
5	2.4	3.6	2	5
6	2.6	3.8	2	6
7	2.8	4.0	3	7
8	3.0	4.2	3	8
9	3.2	4.4	3	9
10	3.4	4.6	4	10
11	3.6	4.8	4	11
12	3.8	5.0	4	12

● Ｐ7　心拍トレーニングプログラム

このプログラムは初期設定で入力した数値を基に心拍を鍛えるものです。設定時間が終了後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。また設定した時間が終了・メイン心拍モードへ移行しなかった場合でもアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動がスピード３．２㎞／ｈ・角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし停止します。

本プログラムでは心拍数を目標数まで上昇させる為、角度と速度を自動的に変化させます。ご自身でも速度と角度を変化させること出来ますが、本プログラムで設定されている本来の運動効率を損ないますので、設定されているスピードと角度での運動をお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードと角度の増減方法についての記載をしていません。

１　ユーザー設定を行い表示モニターに数値が点滅していることを確認し、アップ/ダウンボタンを押しＰ７を表示させ、決定ボタンを押しＰ７が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

２　アップ/ダウンボタンを押し、下記計算式での脈拍数を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認して下さい。

※脈拍の計算式　（２００－ご自身の年齢）×　０．８５　＝　脈拍

３　アップ/ダウンボタンを押し、ご自分の目標とする時間を表示させ、決定ボタンを押し入力された数値が点滅から点灯に変わったことを確認し、スタートボタンを押し、前方にある脈拍センサーを両手で握って下さい。

４　表示画面中央に《３・２・１》とカウントダウン表示後ベルトが３．２㎞／ｈで動き出します。

５　本機を一時停止する場合は一時停止/停止ボタンを１回･完全に停止する場合は一時停止/停止ボタンを２回押して下さい。モーションコントロールでの一時停止・停止も可能です。

（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）

※　目標時間設定は９：00（１分）～99：00（９９分）までとなっています。
尚、設定時間は９分単位での設定となり秒単位では設定出来ません。

※　心臓等の健康に不安のある方は医師にご相談上でご使用下さい。

本プログラムでの作動

・ストレッチモード

上記１～３の設定終了後必ずこのモードからスタートします。心拍数を基礎心拍数以上上昇させることで下記メイン心拍トレーニングモードへ移行します。

基礎心拍数　＝　（２００－ご自身の年齢）×　０．６５

その為、時間経過と共に傾斜角度とスピードが上がります。尚、基礎心拍数は３分ごとに３回計測され、この時ご自身の心拍数が基礎心拍数を下回っていた場合、メイン心拍トレーニングモードへは移行せず画面Ａに“ＦＡＩＬ”と表示されアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、停止します。

・メイン心拍トレーニングモード

ストレッチモード中基礎心拍数をクリア時このモードになります。ユーザー設定で入力した脈拍値まで心拍数を上昇させる為時間経過と共に傾斜角度とスピードが上がります。心拍数が上がりすぎた場合は時間経過と共に傾斜角度とスピードが下がります。

モーションコントロール使用方法

前頁よりモーションコントロールという耳慣れない言葉が多々出てきましたが、モーションコントロールとはアップボタンやダウンボタン・停止／決定ボタンを押さずに、両ハンドルにあるセンサーに手を通過・かざす事でスピードの増減や、一時停止することの出来る機能のことです。

注意：モーションコントロールは速度変化や一時停止などベルトの作動に直接係わるものですので、本機使用者以外の使用は転倒等事故の原因となります。

モーションコントロールのセンサーをさえぎるものが無い様十分なスペースを確保して下さい。

モーションコントロールの使用方法

初期設定

１　コンピュータパネル内のモーションコントロール ON／OFF 切り換えボタンを１回押して下さい。

２　モーションコントロール ON／OFF 切り換えボタンの上にありますランプが点灯していることをご確認下さい。

スピードの上げ方

運動中、右側ハンドルにあるセンサーが約１cm～１５㎝の間での物の動き等を感知しスピードを上げます。（図１参考）

・ センサー上で右手を通過させることにより０．１㎞／ｈずつスピードが上がります。

・ センサー上で右手をかざすことにより０．１㎞／ｈずつスピードが上がり続けます。（最高１６㎞／ｈまで）尚、かざすことを中止することにより、スピードの上昇が止まります。

スピードの下げ方

運動中、左側ハンドルにあるセンサーが約１cm～１５㎝の間での物の動き等を感知しスピードを下げます。（図２参考）

・ センサー上で左手を通過させることにより０．１㎞／ｈずつスピードが下がります。

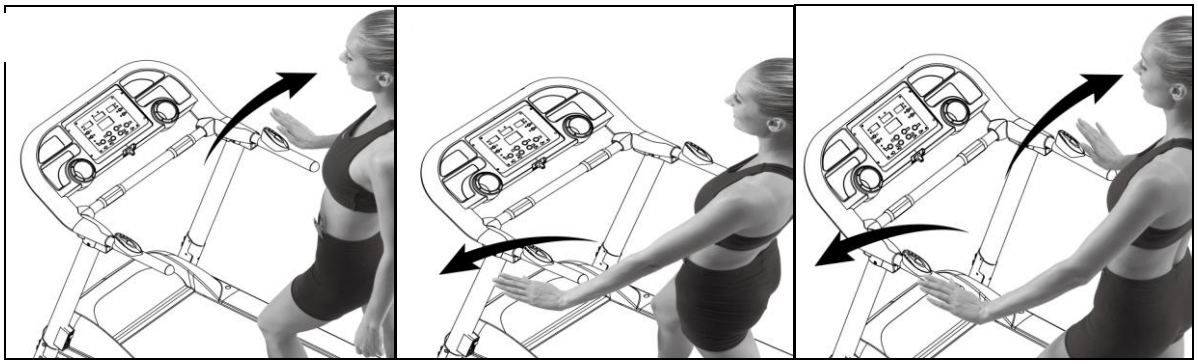
・ センサー上で左手をかざすことにより０．１㎞／ｈずつスピードが下がり続けます。（最低１．０㎞／ｈまで）尚、かざすことを中止することにより、スピードの下降が止まります。

一時停止

運動中、左右ハンドルにあるセンサー上の約１cm～１５㎝の間で両手をかざすことにより、本機は一時停止します。（一時停止を解除する場合はスタートボタンを押して下さい。一時停止する前のスピードで再び運動をして頂けます。）（図３参考）

※ 運動中であってもモーションコントロール ON／OFF 切り換えボタンを押すことでモーションコントロール機能を解除することが出来ます。

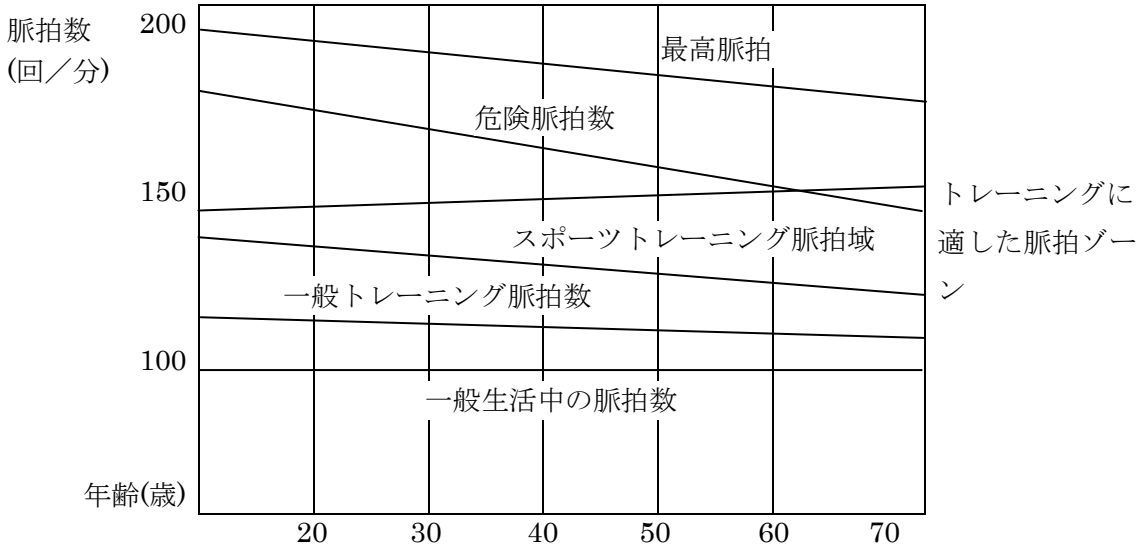
図１　　**図２**　　**図３**



運動中の脈拍

■ トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や、運動が非常にきつく感じた場合、無理をしないで直ちに運動を中止してください。

拍脈から見た運動の目標域



運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

	10 才	15 才	20 才	25 才	30 才	35 才	40 才	45 才	50 才	55 才	60 才	65 才	70 才
①	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
②	146	144	142	140	138	137	135	133	132	130	128	126	125
③	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134

① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的括標準的な脈拍です。
② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。飛ばしすぎないよう、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。
③ スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

保守・運用

保守・運用に係わるページは保守・運用参考図をご参考下さい。

※注意　メンテナンス（ベルト調整・清掃等）を行う際は下記メンテナンス方法以外で行うことでベルトに手や衣類が巻き込まれる危険があります。

※注意　作業を行う際は、最初に電源コードを完全に壁のコンセントより抜いてから行って下さい。

ウォーキングベルトの調整

本機はウォーキングベルト（以下：ベルト）を前後のローラーで引き合い、張りを持たせることで円滑な走行をさせています。

ベルトの張りの目安はベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約５㎝持ち上がる状態です。

ベルト調整には六角レンチをご使用下さい。

● ベルトが５㎝以上持ち上がる場合（使用中ベルトが止まってしまう／滑ってしまう）

１　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。

２　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。

３　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約５㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。

４　まだベルトが５㎝以上持ち上がる場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● ベルトが５㎝持ち上がらない場合（ベルトが左右に寄っていないが音がする）

１　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。

２　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。

３　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約５㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。

４　まだベルトが５㎝以下である場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● ベルトが右に寄っている場合

１　右調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。

２　本機を起動させマニュアルプログラムでスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。

３　ベルトが徐々に左に寄ってきていることを確認して下さい。

４　まだベルトが右によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● ベルトが左に寄っている場合

１　左調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。

２　本機を起動させマニュアルプログラムでスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。

３　ベルトが徐々に右に寄ってきていることを確認して下さい。

４　まだベルトが左によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

潤滑剤（シリコンスプレー）の使用

本製品のウォーキングボード（以下：ボード）には工場出荷時に潤滑剤が塗布されていますが、ご購入後の時間経過やご使用頻度に伴いベルトの裏側やボード上に埃が溜まる等の原因で摩擦が増大し、ベルトの消耗が激しくなり、モーターの寿命が短くなるなどの現象がおき、本来の性能を維持できなくなりますので定期的に清掃と潤滑剤の噴霧が必要となります。

潤滑剤使用の目安

ご購入後の初期段階の噴霧目安

・ご使用時間約１００時間もしくは、ご購入後約３ヶ月の経過に伴い工場出荷時の潤滑剤の効果が徐々に無くなってきますので、付属のシリコンスプレーを噴霧下さい。
無くなりましたら市販のシリコンスプレーをホームセンター等でご購入頂き噴霧下さい。

上記以後の噴霧目安

- ２週間以上ご使用のない場合は、必ず噴霧して下さい。
- 月間１５時間以内のご使用の場合は、１ヶ月に１度噴霧して下さい。
- 月間１５時間以上のご使用の場合は、２週間に１度噴霧して下さい。

潤滑剤の使用方法

ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に約２秒間噴霧して下さい。

※ 注意　潤滑剤を多量に噴霧するとベルトの作動にかえって悪影響（ベルトが滑る）を与えます。

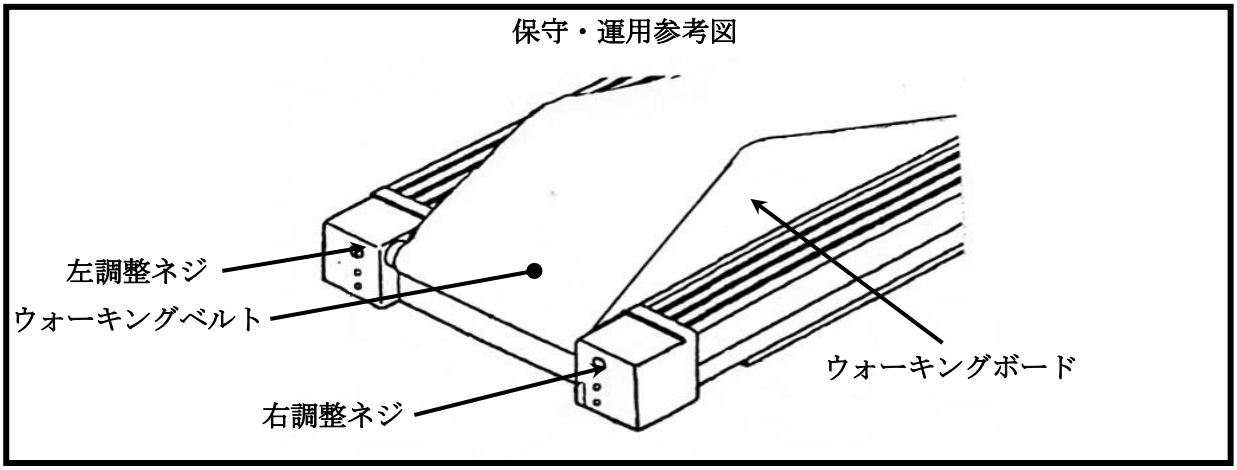
※ 注意　CRC556 等の機械油を潤滑油代わりに使用しますとかえって滑りを悪くします。

ウォーキングボードの清掃方法

ボード上には埃が溜まり滑りが悪くなります。年１回を目安として清掃を行って下さい。

1　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
2　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
3　ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に手が入るかを確認して下さい。
4　手がまだ全体まで入らない場合は上記１～３を繰り返して下さい。
5　乾いた布でボードを拭いて下さい。
6　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記１までに回した分だけ回して下さい。
7　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記２までに回した分だけ回して下さい。
8　潤滑剤の使用方法を参考に潤滑剤を噴霧して下さい。

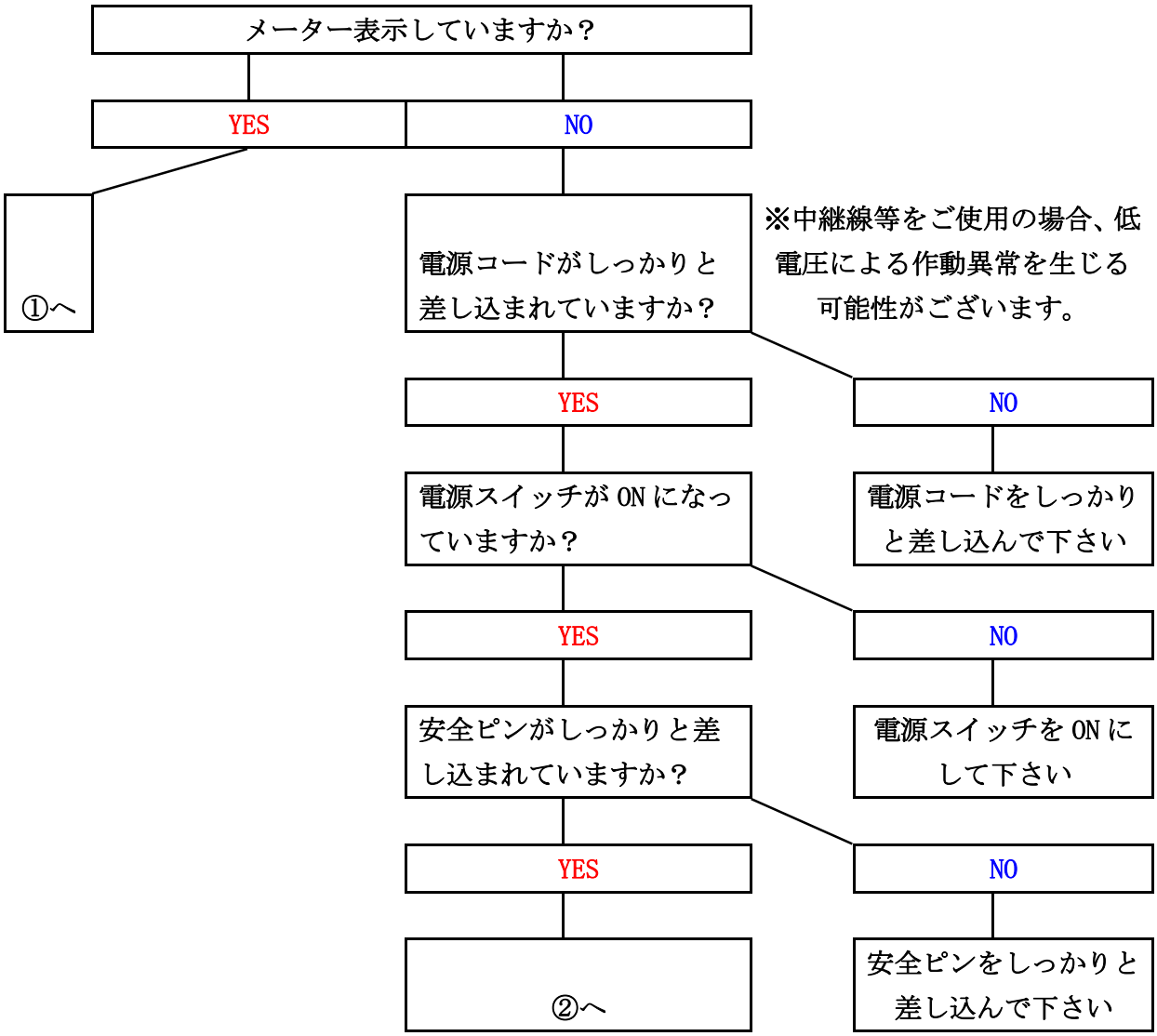
保守・運用参考図



故障かなと思ったら

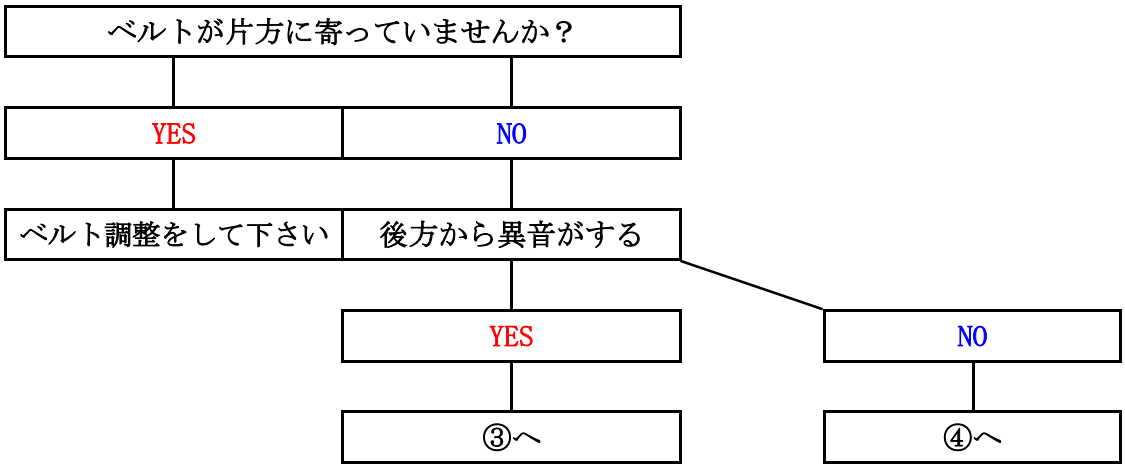
下記のような症状が起こった場合は、故障と判断される前に下記の点をお調べください。

動かない場合



①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③後ローラーに問題がある可能性があります。
④前ローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

異音がする場合



①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③後ローラーに問題がある可能性があります。
④前ローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

消耗部品について

次の部品は消耗品です。
ご希望の際はお買い上げ店、もしくは輸入販売元にてお求めください。

名称
電源コード
安全ピン
モーター
モーターベルト
前ローラー
走行ベルト
後ローラー

保証書

※ この保証書は、以下の記載内容にて期間内に無償修理・交換を約束するものです。

(1) 通常の使用により万一欠陥が生じた場合は、当社もしくはお買上げ店までお申し出下さい。無償にて部品交換または修理・交換を致します。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等につきまして本保証書は適用されません。

- 本機移動による落下、転倒等による本機故障、及び損傷
- 本来の使用目的以外による故障、及び損傷
- 天災、地震、水害、落雷、地変等による故障、及び損傷
- 保管上の不備による故障、及び損傷
- 不当な修理、改造を施したもの
- 設置場所及び移動の際の床面の損傷
- 症状発生は保障期間中でもお申し出日が保障期間を過ぎている場合

(2) 無償修理交換期間は、ご購入日より１年です。

(3) 消耗品の無償修理交換期間は、ご購入より３ヶ月です。

(4) 本機は一般家庭用となりそれ以外でのご使用は、無償修理・交換の対象になりません。

(5) 本保証書は原則再発行いたしませんので大切に保管してください。

(6) 本保証書は**日本国内のみ**有効です。

(7) 保障期間後の修理については運賃、諸費用は原則としてお客様負担となります。

(8) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。

※但し、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。

品　　名	# PR510L-IWM　トレッドミル
お買上げ日	年　　月　　日
お　名　前	
ご　住　所	
T　E　L	－　　－

輸入販売元　㈱ グリーンマスター・ジャパン

ホームページ　http://www.greenmasterjapan.com/

東京都大田区平和島 3－4－1－202 号　　受付時間
TEL:　０３－５７６２－７９９２　　月曜日～金曜日　(祝日除く)
FAX:　０３－５７６２－７９９５　　AM 9:00～PM 5:00

送り状を添付して下さい。